

## 理解度確認テスト ①健康づくり全般

No.	質問内容	解答欄 (○か×)
Q 1	メタボ予防のための特定健診は40歳以降、5年に1回受ければよい。	
Q 2	特定健診を受診した結果、メタボ該当者や予備群だった方は、特定保健指導を受けることができる。	
Q 3	がん治療の一番の決め手は早期発見である。	

## 理解度確認テスト ②食事

No.	質問内容	解答欄 (○か×)
Q 1	野菜を1日に食べる目標量は350グラム、小鉢5皿程度である。	
Q 2	食塩を減らすには、栄養成分表示を利用し、加工食品に含まれる食塩にも注意する必要がある。	
Q 3	歯を失う原因は、むし歯とともに歯周病が多い。	

## 理解度確認テスト ③からだを動かす

No.	質問内容	解答欄 (○か×)
Q 1	通勤や家事の中でも、ちょっとからだを多く動かせば健康によい。	
Q 2	骨や関節、筋肉、神経などの運動器が弱ることで、介護が必要になりそうな状態をロコモティブシンドロームという。	
Q 3	フレイルとは、「年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが強くなった状態」のことを言う。	

## 理解度確認テスト ④その他生活習慣

No.	質問内容	解答欄 (○か×)
Q 1	1日当たりの純アルコール摂取量が、男性40g、女性20gを超えると生活習慣病のリスクを高める。	
Q 2	不安や不眠を解消するための飲酒は健康によい。	
Q 3	たばこの煙の害は吸う本人だけではなく、周りの人にも及ぶ。	

## 理解度確認テスト ⑤女性の健康

No.	質問内容	解答欄 (○か×)
Q 1	生理痛を和らげるための痛み止め（鎮痛剤）は早めに服用した方がよい。	
Q 2	更年期障害では身体的な症状が現れ、精神的な症状は現れない。	
Q 3	骨粗しょう症の予防のためにはカルシウム・ビタミンDの不足、 極端な食事制限（ダイエット）に注意する。	

## 理解度確認テスト ⑥熱中症

No.	質問内容	解答欄 (○か×)
Q 1	家の中にいれば、熱中症にはならない。	
Q 2	熱中症の対策にはこまめに水分を飲み、しっかりと食事をとることが 重要である。	
Q 3	高齢者の熱中症対策には、本格的な暑さになってから運動を始めることが 有効である。	

## 理解度確認テスト ⑦ コロナ・インフル

No.	質問内容	解答欄 (○か×)
Q1	新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患がある場合は重症化するリスクが一定程度あると考えられている。	
Q2	ウイルスの感染経路にはエアロゾル感染や飛沫（ひまつ）感染、接触感染がある。	
Q3	ワクチン接種をすれば絶対に新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザを発症しない。	